

nicotina ponen dosis pequeñas de nicotina en su cuerpo para ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia, o el malestar físico, causado por dejar la nicotina y estos productos sirven de ayuda para muchas personas.

Estos productos existen en forma de goma, parches y pastillas que se pueden comprar sin una receta médica. El atomizador nasal y los inhaladores que contienen nicotina están disponibles con una receta médica. También existen medicamentos que su proveedor de atención médica le puede recetar que ayudan con los síntomas de abstinencia, pero no son apropiados para todos. Hable con su proveedor de atención médica para decidir que es mejor para usted.

8. ¿Cuánto se tarda en dejar el tabaco?

Una persona puede tardar más en dejar el tabaco que otra. Y puede requerir más de un intento para dejar el tabaco completamente. Su entrenador para dejar el tabaco le ayudará a desarrollar un plan que sea apropiado para usted. Empezará a sentir los buenos efectos de no fumar inmediatamente – las cosas van a oler mejor y van a tener mejor sabor, va a poder respirar más fácilmente y poco a poco su tos parará.

9. ¿Cómo puedo comenzar?

Cuando usted esté listo, llame al **1-800-QUIT-NOW**. Es así de sencillo. Y acuérdesse, siempre es una buena idea hablar con su médico sobre los cambios que afectan su salud, como el dejar de fumar, especialmente si está tomando medicamentos o si le interesan los productos de reemplazo de la nicotina.

Recursos adicionales

Para las respuestas a muchas otras preguntas y una guía en línea para ayudarle a dejar el tabaco, vaya a los siguientes sitios de la Web:

www.1800quitnow.org

– recursos en línea para dejar de fumar o de masticar tabaco e información sobre servicios locales de las líneas telefónicas para dejar el tabaco

www.smoketree.gov

– la guía en línea del Instituto Nacional del Cáncer para dejar de fumar

www.cancer.gov/cancertopics/tobacco

– el sitio del Instituto Nacional del Cáncer sobre el tabaco y el cáncer

www.cdc.gov/tobacco

– los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

es un servicio del Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de la Salud, DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS y su estado.

TTY 1-800-332-8615



¡Renuncia – Deja de Fumar!



1-800-QUIT-NOW

We can help you draw the line.



Instituto Nacional del Cáncer
Institutos Nacionales de la Salud
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Usted ya sabe que fumar causa cáncer y muchas otras enfermedades, como el enfisema y la apoplejía, y ha decidido que es hora de dejar de fumar. ¿Qué se debe hacer ahora?

El **1-800-QUIT-NOW** le provee acceso a la línea telefónica de su estado para dejar de fumar. Este es un servicio gratuito que ayuda a las personas a dejar de fumar o a dejar de utilizar otro tipo de tabaco. Este número gratuito, que es fácil de recordar, le pone en contacto con un profesional capacitado en su estado. Llame para averiguar las horas de operación y los servicios de la línea telefónica más cercana para dejar de fumar.

No es fácil dejar el tabaco. Si usted es un fumador o utiliza otras formas de tabaco y si ha decidido que es hora de dejarlo, el **1-800-QUIT-NOW** puede ser de ayuda. La investigación muestra que este tipo de apoyo ha ayudado a muchas personas a dejar de utilizar el tabaco permanentemente y a mejorar su salud.

Preguntas más comunes

1. ¿Cómo puede el 1-800-QUIT-NOW ayudarme a dejar de fumar?

Puede ser muy difícil dejar el tabaco, pero con el apoyo adecuado, lo puede hacer. Cuando usted llame al **1-800-QUIT-NOW**, va a hablar con una persona real, llamado "entrenador para dejar el tabaco", que trabajará con usted para dejar de fumar o de utilizar otras formas de tabaco.



2. ¿Qué hará el entrenador para dejar el tabaco?

El entrenador para dejar el tabaco le motivará a dejarlo. El entrenador trabaja con cada persona para desarrollar un plan personal para guiarlo a dejar el uso del tabaco. El entrenador va a hablar con usted por teléfono y le va a ayudar a superar cosas que le prohíben dejarlo. Puede llamar a la línea telefónica para dejar de fumar para reportar su progreso, recibir ánimo, hablar sobre situaciones difíciles y aprender sobre las formas de enfrentar el hecho de dejar de fumar cuando su antojo por el tabaco sea más fuerte. Los entrenadores estarán ahí cuando los necesite.

3. ¿Quiénes son los entrenadores para dejar el tabaco?

Los entrenadores para dejar el tabaco son profesionales en su estado que son capacitados para ayudar a las personas a dejar de utilizar el tabaco. Entienden las situaciones que hacen que sea difícil dejar el tabaco, como el estar en lugares donde otras personas están fumando, y saben de maneras para ayudarle a enfrentar estas situaciones. Proveen apoyo y entienden que el dejar el tabaco es algo muy difícil de hacer.

4. ¿Qué es un plan para dejar el tabaco?

Un plan para dejar el tabaco es un método personal paso a paso que usted y su entrenador siguen para ayudarlo a dejar de utilizar el tabaco. Su plan ayudará a prepararse para dejar el tabaco. Identificará cuando planea hablar con su entrenador y que va a hacer cuando tiene un antojo, o una provocación fuerte para el tabaco mientras lo trata de dejar. Puede indicar una fecha especial, su fecha para dejar el tabaco, cuando dejaría de utilizar los productos de tabaco. El plan de cada persona de dejar el tabaco se ajusta a su situación en particular.

5. ¿Qué pasa si tengo problemas y empiezo a fumar otra vez?

Usted no está solo. El dejar el tabaco no es fácil y muchas personas comienzan a utilizar el tabaco otra

vez, especialmente durante los primeros 3 meses. Puede haber situaciones que lo tienen a utilizar el tabaco. A esto se le llaman provocaciones e incluyen situaciones como las siguientes:

- El relajarse después de una comida
- El estar alrededor de otros fumadores en fiestas o restaurantes
- El manejar un auto
- El sentirse aburrido
- El estar bajo estrés en el trabajo o en la escuela

El apoyo de su familia, sus amigos y su entrenador de dejar el tabaco es importante en lo que usted aprende las formas de enfrentar estas provocaciones sin fumar. Para algunas personas, los grupos locales de apoyo también pueden ser de ayuda.

6. ¿Dejar el tabaco causará que aumente de peso?

No necesariamente. Algunas personas sí aumentan de peso, pero normalmente es menor a 10 libras. Su apetito puede aumentar cuando deja el tabaco y los alimentos pueden tener mejor sabor. Algunas personas sí comen más o comen más entre comidas porque se sienten estresadas cuando no utilizan el tabaco. Estas cosas pueden cambiar una vez que esté acostumbraado a vivir sin el tabaco. Este es un tema que debe discutir con su entrenador o su proveedor de atención médica.

7. ¿Qué es la terapia de reemplazo de la nicotina?

La nicotina es la droga en el tabaco que causa cambios físicos en su cuerpo y hace que lo quiera utilizar una y otra vez. A esto se le llama una adicción. Los productos de reemplazo de la